

<https://www.ameSSI.org/le-psoas-ou-muscle-de-l-ame-un-muscle-de-grande-importance>



# Le psoas ou muscle de l'âme : un muscle de grande importance !

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Publication date: jeudi 13 octobre 2016

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

## Le « muscle de l'âme » est la source de la peur et de l'anxiété

Peu de personnes connaissent ce muscle mais c'est celui qui donne souvent des douleurs lombaires et force petit à petit par manque d'étirements à se vouter et à marcher comme une personne âgée.

## Sommaire

- [Le psoas réagit énormément au stress émotionnel et particulièrement, aux peurs.](#)
- [C'est le seul muscle qui relie les jambes à la colonne vertébrale.](#)
- [Le muscle diaphragme](#)
- [Il est souvent la zone la plus tendue du diaphragme.](#)
- [La chaîne de tension psoas - diaphragme](#)
- [En plus de relier les jambes et la colonne vertébrale, le psoas est reliée au psoas.](#)
- [Problèmes liés au stress chronique](#)
- [La peur et le psoas](#)

## Table des matières

- [Le psoas réagit énormément au stress émotionnel et particulièrement, aux peurs.](#)
- [C'est le seul muscle qui relie les jambes à la colonne vertébrale.](#)
- [Le muscle diaphragme](#)
- [Il est souvent la zone la plus tendue du diaphragme.](#)
- [La chaîne de tension psoas - diaphragme](#)
- [En plus de relier les jambes et la colonne vertébrale, le psoas est reliée au psoas.](#)
- [Problèmes liés au stress chronique](#)
- [La peur et le psoas](#)

'>

[<https://www.amessi.org/local/cache-vignettes/L400xH263/equilibre-4825c.jpg>]

Le corps humain est composé de nombreux os dont les mouvements sont essentiellement produits par des ligaments, des muscles, des articulations, et d'innombrables autres éléments mobiles qui composent votre corps, mais le plus important de tous : le muscle psoas major.

On l'appelle parfois le « muscle de l'âme », car il est crucial pour stabiliser votre corps, et il a de nombreuses répercussions sur la mobilité, l'équilibre et la flexibilité. Ce muscle est si grand que lorsqu'il est complètement étiré et détendu, la tension libérée par le muscle améliore votre connexion à l'instant présent.

[<https://www.amessi.org/local/cache-vignettes/L400xH267/muscle-de-l-ame-1-c820a.png>]

Le psoas est un muscle qui part de la hanche, traverse l'abdomen et s'attache profondément sur les cinq vertèbres lombaires. Ce muscle a une prédisposition particulière à devenir tendu puisque son fascia est en continuité avec celui du rein et également en continuité avec le diaphragme.

Comme l'extension de la hanche devient limitée, la lubrification de la partie arrière de la hanche ne se fait plus et les phénomènes de dégénérescence s'installent.

L'usure qui s'ensuit devient parfois tellement importante que les orthopédistes doivent procéder à une intervention chirurgicale, la prothèse totale de hanche.

## **Le psoas réagit énormément au stress émotionnel et particulièrement, aux peurs.**

Les peurs constituent l'émotion négative prédominante à l'heure actuelle sur la planète. De plus, étant donné les postures assises fréquentes dans les divers poste de travail, le psoas ne bénéficiant pas d'étirement sur une base régulière, accumule ces stress et devient rapidement tendu, voir même rétracté.

[[https://www.amessi.org/local/cache-vignettes/L400xH213/q6owqg7cc7sjjz1sghf2\\_ly88wa\\_640x340-fc522.jpg](https://www.amessi.org/local/cache-vignettes/L400xH213/q6owqg7cc7sjjz1sghf2_ly88wa_640x340-fc522.jpg)]

## **C'est le seul muscle qui relie les jambes à la colonne vertébrale.**

Il commence à partir de la vertèbre dorsale (thoracique) T12 en passant par les cinq vertèbres lombaires avant d'arriver au fémur. Il affecte la mobilité, l'équilibre structurel, la fonction articulaire, la flexibilité, et bien plus encore.

Le psoas a tendance à être tendu à cause d'un style de vie très sédentaire ou des étirements insuffisants.

[[https://www.amessi.org/local/cache-vignettes/L283xH400/51dwateg0bl.\\_sx350\\_bo1\\_204\\_203\\_200\\_-ad38f.jpg](https://www.amessi.org/local/cache-vignettes/L283xH400/51dwateg0bl._sx350_bo1_204_203_200_-ad38f.jpg)] Jo Ann Staugaard-Jones, auteur du livre [Le psoas](#)

[[https://www.amazon.fr/psoas-muscle-vital-Ann-Staugaard-Jones/dp/235432135X/ref=sr\\_1\\_1?s=books&ie=UTF8&qid=1476368637&sr=1-1&keywords=Le+Psoas](https://www.amazon.fr/psoas-muscle-vital-Ann-Staugaard-Jones/dp/235432135X/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1476368637&sr=1-1&keywords=Le+Psoas)], indique que nos psoas « incarne littéralement notre profonde envie pour la survie, et plus profondément, notre désir élémentaire pour prospérer. »

## **Le muscle diaphragme**

Le diaphragme et le psoas se fixent sur le devant des vertèbres lombaires.

C'est pourquoi leur crispation peut être à l'origine de tensions lombaires.

Il est important d'étirer spécifiquement la partie du diaphragme fixée sur le devant des vertèbres lombaires.

## **Il est souvent la zone la plus tendue du diaphragme.**

Que cela fait du bien de pouvoir agir, de pouvoir enfin se détendre dans cette zone si profonde et si souvent siège d'un noeud très ancien !

Les insertions des muscles diaphragme et psoas sont intriquées. C'est pourquoi ils peuvent former une chaîne de tension : la crispation du diaphragme tend le psoas et réciproquement.

Dans les stages de yoga, on peut tester la relation qui existe entre son diaphragme et chacun de ses psoas. Si besoin, on pratique un étirement conjoint de ces muscles. C'est souvent la meilleure façon de les détendre.

[[https://www.amessi.org/local/cache-vignettes/L332xH400/rzv5idqq18hc9hlhumfrvtlazca\\_620x749-079f5.jpg](https://www.amessi.org/local/cache-vignettes/L332xH400/rzv5idqq18hc9hlhumfrvtlazca_620x749-079f5.jpg)]

## La chaîne de tension psoas - diaphragme

Le psoas : un muscle de grande importance ! La connexion reptilien

## En plus de relier les jambes et la colonne vertébrale, le psoas est relié au psoas.

La respiration est modulée à la membrane, et il est également l'endroit où de nombreux symptômes physiques associés à la peur et à l'anxiété . Koch estime que cela est dû à la liaison directe entre les psoas et la partie la plus ancienne de notre tronc cérébral et la moelle épinière, appelé le cerveau reptilien .

[<https://www.amessi.org/local/cache-vignettes/L208xH400/7kim03y70ekq3fpt2ixbyaapvn8-24144.jpg>]

Selon [Koch](http://isabelkoch.wixsite.com/yoga/isabelle-koch) [http://isabelkoch.wixsite.com/yoga/isabelle-koch], « Bien avant la parole ou de la capacité d'organisation du cortex développé, le cerveau reptilien, connu pour ses instincts de survie, a maintenu le fonctionnement de notre base essentielle » La façon dont nous vivons aujourd'hui, se précipitant en permanence, la compétition et la réalisation, a psoas dans un état constant de « combat ou fuite ».

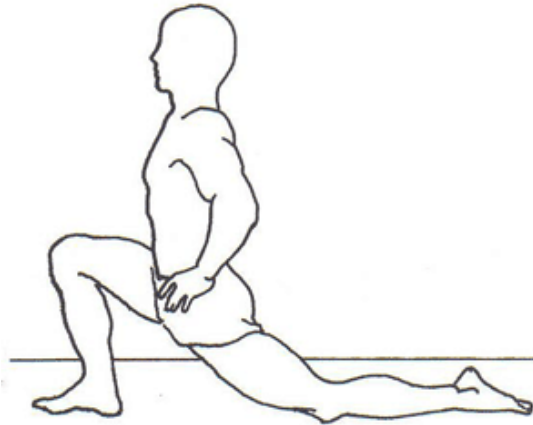
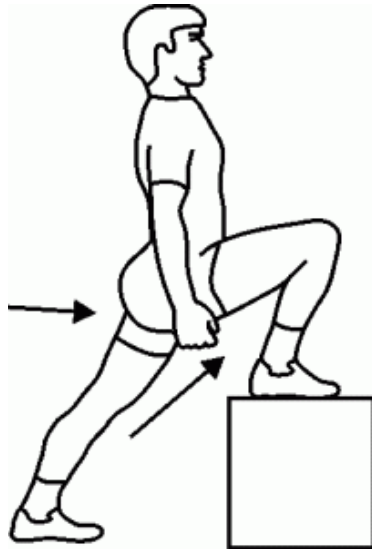
## Problèmes liés au stress chronique

Piégé dans un état constant de « fuite ou combat » le psoas est déjà stressé au moment de la naissance. Comme le note Koch, »cette situation est aggravée par beaucoup de choses dans notre mode de vie moderne, de sièges d'auto aux vêtements serrés, des chaises et des chaussures qui faussent notre posture, limitent nos mouvements naturels et contractent davantage nos psoas." Ce stress chronique à vie mis sur psoas peut entraîner de nombreux problèmes et des douleurs au niveau du dos, de la hanche, du genou et crée également des problèmes digestifs et respiratoire.

Le corps physique n'est pas la seule partie de vous qui souffre d'un psoas chroniquement stressés. Le psoas est beaucoup plus qu'un muscle utilisé pour la stabilité structurelle. Elle influe sur chaque élément de la vie, de la façon dont vous vous sentez, à la façon dont vous regardez le monde, et même la façon dont vous traitez les autres.

Une variété de problèmes ont été associés au muscle psoas chroniquement stressé : il peut nuire à votre état émotionnel ; il peut avoir un impact de vos relations interpersonnelles ; et il peut influencer votre gé contentement de la vie . Un psoas sain est important pour le bien-être émotionnel.

Voici quelques excellents étirements pour assurer la force et la souplesse du muscle



## La peur et le psoas

Depuis que le psoas est étroitement lié au mécanisme de « combat ou fuite », la peur peut être sur-représentée chez les sujets ayant un psoas rétréci.

Il est une émotion qui se manifeste dans les moyens les plus insolites et se « verrouiller » lui-même dans le corps résultant à la fois la tension physique et émotionnelle. En rétablissant l'équilibre à vos muscles psoas, vous êtes susceptible de libérer cette tension accumulée, qui peut avoir un effet profond sur la libération de la crainte non

## Le psoas ou muscle de l'âme : un muscle de grande importance !

---

fondée sur la vie, et donc d'améliorer votre bien-être à la fois physique et mentale. Vous aurez un plus grand sentiment de paix intérieure, avec moins de douleurs musculaires et les entorses.

Le yoga est aussi un excellent moyen de mesurer l'état de santé actuel du psoas. Il y a beaucoup de postures, telles que l'arbre (Vrksasana), qui ne peuvent être correctement atteints si le psoas est contracté. Si vous pratiquez une séance de yoga en pose debout et que vous vous sentez comme une souche soit dans vos genoux ou le bas du dos (ou les deux), il y a une bonne chance que votre psoas est rétréci et a plus besoin de votre attention.

Le psoas est un élément important, mais souvent inconnu, ce muscle joue un rôle essentiel dans la santé physique et bien-être mental. Le fait de négliger ce muscle entraîne le stress et la tension physique et mentale, ayant comme répercussion dans notre société l'anxiété, la dépression, les maux de dos chroniques, la douleur au genou, les troubles digestifs, et les problèmes respiratoires.

Sources :

<https://bodydivineyoga.wordpress.com/>

[<https://bodydivineyoga.wordpress.com/2011/03/23/the-psoas-muscle-of-the-soul/>]

<http://www.yogajournal.com> [<http://www.yogajournal.com/article/practice-section/the-psoas-is/>]

<http://www.espritsciencemetaphysiques.com>

[<http://www.espritsciencemetaphysiques.com/le-muscle-de-l-ame-est-la-source-de-la-peur-et-de-lanxiete.html>]